

# 15 лучших упражнений для офисных работников

У всех нас «слишком мало времени, чтобы заниматься спортом», но с этими простыми упражнениями, которые можно делать прямо в офисе, у вас больше не будет оправданий. Попробуйте их, и вы начнёте чувствовать себя лучше уже сегодня!

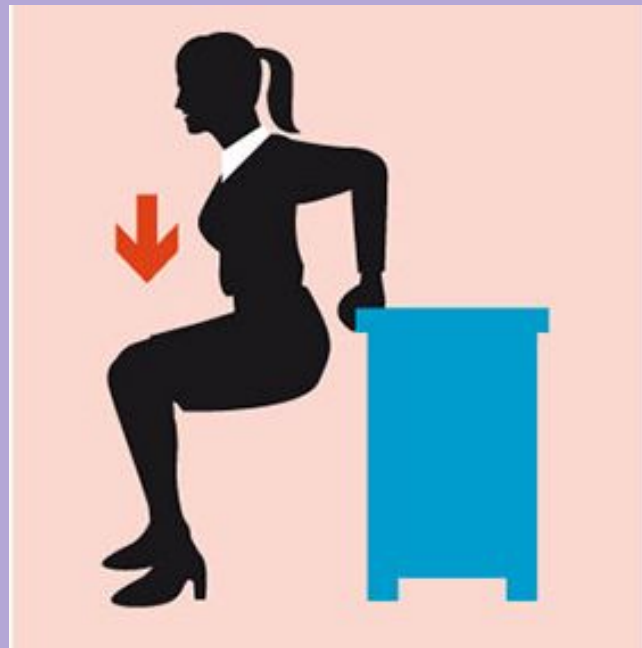


## 1. Используйте кресло



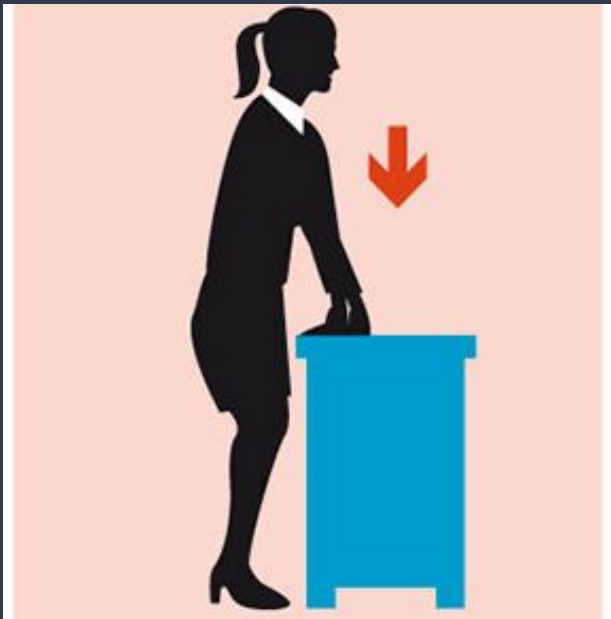
Сядьте на офисный стул и скрестите ноги. Выпрямитесь, втяните живот и приподнимите себя на руках, оперевшись на подлокотники. Сделайте 5 подходов по 10-20 секунд

## 2. Сделайте отжимания на трицепс



Встаньте спиной к краю стола, сомкнув ноги вместе; присядьте, уперев ладони в край стола. Сгибайте и разгибайте руки, чтобы опускаться и подниматься. Отличное упражнение для рук!

### 3. Разомните запястья



Если вы много печатаете, вы можете быть в группе риска по синдрому запястного канала. Чтобы снизить этот риск, просто выполняйте это упражнение каждый день. Встаньте возле стола и обопритесь о него ладонями — пальцы должны быть направлены внутрь. Опуститесь вниз, пока не почувствуете, как растягиваются запястья. Не двигайтесь ещё 15 секунд.

### 4. Растягивайте мышцы ног



Сядьте на стул (ноги на полу) и вытяните одну ногу перед собой; держите две секунды. Поднимите ногу так высоко, как только сможете, и снова замрите на две секунды. Сделайте по 15 подходов на каждую ногу.

## 5. Сделайте упражнения на растяжку спины



Прямо сядьте на стул, сомкнув ноги вместе. Поднимите руки вверх. Опустите левую руку на стол и заведите правую руку за спину, обхватив ей спинку стула. Повернитесь вправо. Замерите на 10 секунд. Повторите движение в другом направлении.

## 6. Разомните плечи



Прямо сидя на стуле, заведите левую руку за спину снизу, а правую поднимите к потолку и перекиньте через плечо сверху. Сцепите руки и потянитесь. Если вы не можете свести руки за спиной — тренируйтесь больше.

## 7. Растягивайте подколенные сухожилия



У этого упражнения множество преимуществ: вы растягиваете одновременно подколенные сухожилия, низ спины и голени. Отодвиньте стул от стола и закиньте на стул ногу. Выпрямите ногу и ложитесь на неё грудью с прямой спиной. Замрите на 10 секунд. Повторите движение с другой ногой.

## 8. Разомните бока



Сядьте прямо на стуле. Поднимите левую руку к потолку и обхватите левое запястье правой рукой. Потяните левую руку вправо — вы почувствуете, как растягиваются мышцы в левом боку. Замрите на 10 секунд. Поменяйте руки и повторите движение.

## 9. Накачайте стальные ягодицы!



Чтобы заставить ягодичные мышцы работать, напрягите их, замрите на 10 секунд и расслабьтесь. Повторяйте столько раз, сколько сможете.

## 10. Сгибайте ноги в коленях



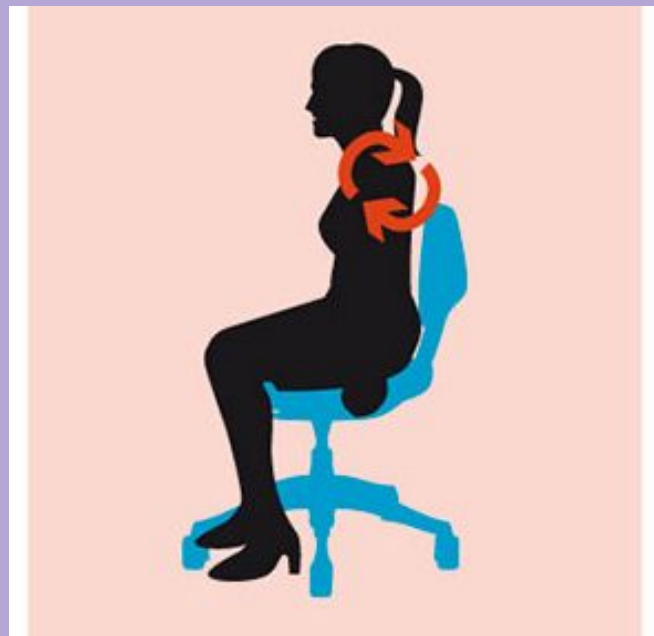
Встаньте у спинки стула, держась за неё для равновесия. Согните левую ногу в колене по направлению к ягодице, опустите и повторите с другой стороны. Сделайте по 10 подходов на каждую ногу.

## 11. Растягивайте руки



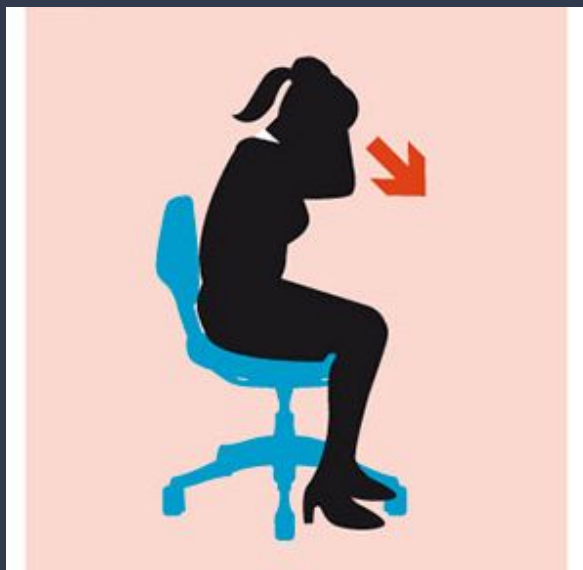
Сядьте прямо на стуле, поставив ноги на пол. Сложите руки, как бы «молясь», перед грудью. Сжимайте ладони и почувствуйте, как растягиваются мышцы; держите ладони 20 секунд, затем расслабляйте и повторяйте столько раз, сколько сможете.

## 12. Вращайте плечами



Сядьте прямо и делайте круговые вращения плечами, сводя лопатки вместе. Повторяйте 12-15 раз.

## 13. Не забывайте о мышцах шеи



Обхватите голову руками в позе «офисного работника в стрессе». Опустите ладони на лоб и надавите, откидывая голову назад; изо всех сил сопротивляйтесь движению мышцами шеи. После этого положите ладони на затылок и повторите то же самое в обратном направлении. Сделайте 5 подходов.

## 14. Тренируйте мышцы корпуса



Если у вас вращающееся кресло — вы можете пользоваться им, выполняя это упражнение. Сядьте прямо, приподняв ноги над полом, и ухватитесь за край стола пальцами. С силой и напряжением мышц корпуса (действуя больше ими, чем руками) вращайтесь из стороны в сторону.



## 15. Вращайте ступнями



Тренируйте лодыжку, вращая ступнёй на весу по часовой стрелке и против часовой стрелки. Повторите по 3 раза на каждую ногу в каждом направлении. Отличное упражнение, предотвращающее затекание ног.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**